

ぜんぶ手づくりチーズがんも

エネルギー (1人前) 372kcal

【材料2人分】

・ カッテージチーズ (80g)

牛乳 500ml

米酢 40ml

・ タマネギ 60g

・ ニンジン 10g

・ 枝豆 30g

・ ひじき 1g

・ 白ごま 大さじ1

・ 片栗粉 大さじ4

・ 卵 1個

・ 塩、コショウ 少量

・ 揚げ油 適量



ぜんぶ手づくりチーズがんも

- ① 鍋に牛乳を入れ中火で加熱。米酢を入れて牛乳を固めカッテージチーズをつくる。
細かな目のネットでチーズをこし取る。



- ② ヒジキを水で戻す。タマネギとニンジンのみじん切りにする。



ぜんぶ手づくりチーズがんも

③ ボウルにタマネギ・ニンジン・枝豆・ヒジキ・白ゴマ・溶き卵・
つくったカッテージチーズ、さらに片栗粉を加え塩・コショウを入れて混ぜ合わせる。



ぜんぶ手づくりチーズがんも

- ④ フライパンに高さ1cmの油を注ぎ、170度に熱したらがんものタネをスプーンですくい取って入れる。両面がこんがりと色がつくまで揚げる。



- ⑤ がんもの中心まで火が通ったら完成。

